## క్లుప్తంగా

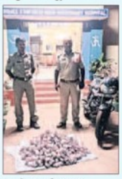
### చర్చి నిర్మాణానికి విరాళం



పాదలకుంటలో చర్చి నిర్మాణానికి సిమెంటు బస్తాలను తరలిస్తున్న దృశ్యం

కౌతాళం: మండల పరిధిలోని పాదలకుంట గ్రామంలో చర్చికి 300 బస్తాల సిమెంటును ఎమ్మెల్యే బాలనాగిరెడ్డి విరాళంగా అందజేశారు. ఇటీవల ఎన్నికల ప్రచారంలో భాగంగా ఎమ్మెల్యే తనయుడు ధరణిరెడ్డిని చర్చి నిర్మాణానికి కావాల్సిన సిమెంటును ఇవ్వాలని కోరగా ఆయన సానుకూలంగా స్పందించారు. ఇచ్చిన మాట ప్రకారం ఆదివారం ఒక లారీ లోడ్ (300బబస్తాలు) సిమెంటును చర్చి నిర్వాహకులకు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా నిర్వాహకులు, గ్రామ పెద్దలు రామయ్య, పాలక్షి, చాగి చంద్రయ్య, కత్తి గోవిందప్ప, మూకయ్య, నగేష్, కంటీప్ప, వెంకటేష్ తదితరులు ఎమ్మెల్యే బాలనాగిరెడ్డి కుటుంబానికి కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

### కర్ణాటక మద్యం స్వాధీనం



స్వాధీనం చేసుకున్న మద్యంను చూపుతున్న ఎస్ఐ తిమ్మయ్య

నందవరం: అక్రమంగా కర్ణాటక మద్యాన్ని తరలిస్తున్న ఇద్దరు వ్యక్తులను అరెస్టు చేసినట్లు ఎస్ఐ తిమ్మయ్య వెల్లడించారు. ఆయన ఆదివారం స్థానిక పోలీసు స్టేషన్‌లో మాట్లాడుతూ.. నందవరం మండల పరిధిలోని నాగలదిన్నె పోలీస్ చెక్‌పోస్టు వద్ద వాహనాల తనిఖీ చేపట్టామన్నారు. తెలంగాణ రాష్ట్రం, అయిజ మండలం, సింధనూరు గ్రామానికి చెందిన మహమ్మద్, చాకలి నాగరాజు కర్ణాటక మద్యాన్ని బైక్‌పై తరలిస్తుండగా బ్రిడ్జి వద్ద పట్టుకున్నట్లు తెలిపారు. కర్ణాటక మద్యం 480 జాన్స్ ఒరిజినల్ చాయస్ విస్కీ 90 ఎంఎల్ టెట్రా ప్యాకెట్లను స్వాధీనం చేసుకుని, బైక్‌ను సీజ్ చేసి నిందితులపై కేసు నమోదు చేసినట్లు ఎస్ఐ వెల్లడించారు. తనిఖీలో పోలీసు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

### దేవరగట్టులో ప్రత్యేక పూజలు



మాళ మల్లేశ్వరస్వామికి పూజలు చేస్తున్న అర్చకులు

హొళగుంద: దేవరగట్టులోని మాళ మల్లేశ్వర స్వామికి ఆదివారం ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. ఉదయం స్వామివారి మూలవిరాట్‌కు సుప్రభాత సేవ, అభిషేకాలు, అర్చనలు, మహా మంగళహారతి, నైవేద్య సమర్పణ చేశారు. వివిధ ప్రాంతాల నుంచి వచ్చిన భక్తులు స్వామివారిని దర్శించుకుని మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో భక్తులకు అన్నదానం చేశారు.

### రోడ్డు ప్రమాదంలో యువకుడికి గాయాలు

హాలహర్వి: మండలంలోని నిట్రవట్టి గ్రామానికి చెందిన రామలింగ అనే యువకుడు ఆదివారం హాలహర్వి గ్రామ శివారులో బైకుపై వస్తుండగా అదుపుతప్పి కింద పడ్డాడు. ఈ ప్రమాదంలో తీవ్ర గాయాలయ్యాయి. అటుగా వెళ్తున్న వారు రామలింగను 108 వాహనంలో బళ్లారిలోని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రికి తరలించారు.

### ముగిసిన బ్రహ్మంగారి ఆరాధనోత్సవాలు

- బండలాగుడు విజేత ఎస్.కొత్తూరు వృషభాలు

కృష్ణగిరి: అమకతాడు గ్రామంలో నాలుగు రోజులుగా జరిగిన వీరబ్రహ్మేంద్రస్వామి ఆరాధనోత్సవాలు ఆదివారంతో ముగిశాయి. ఉత్సవాల సందర్భంగా న్యూ కేటగిరి విభాగంలో నిర్వహించిన రాష్ట్రస్థాయి బండలాగుడు పోటీల్లో నంద్యాల జిల్లా పాణ్యం మండలం ఎస్. కొత్తూరు గ్రామానికి చెందిన బీరం సుబ్రమణ్యంరెడ్డి వృషభాలు 5,250 అడుగులు లాగి ప్రథమస్థానంలో నిలిచాయి. రెండో స్థానంలో వైఎస్సార్ జిల్లా దువ్వూరు మండలం మాచాని పల్లె గ్రామానికి చెందిన సాకం బ్రహ్మానందారెడ్డి వృషభాలు 5,040 అడుగులు లాగాయి. అనంతపురం జిల్లా తాడిపత్రి మండలం బొందలదిన్నె గ్రామం జంగం గురులోహిత్, ఇదే జిల్లా బుక్కారాయసముద్రం మండలం రేగడి కొత్తూరు గ్రామానికి చెందిన భూమిరెడ్డి గౌతం రెడ్డి వృషభాలు సంయుక్తంగా 4,750 అడుగులు లాగి మూడో స్థానంలో నిలిచాయి. జోగులాంబ గద్వాల జిల్లా చెర్లగార్లపాడు గ్రామానికి చెందిన రామాంజనేయులు, సీ.బెలగల్ మండలం, వినకండ్ల గ్రామానికి చెందిన వేణుగోపాల్ వృషభాలు సంయుక్తంగా 4,607 అడుగులు లాగి నాల్గో స్థానంలో నిలిచాయి. ఐదో స్థానంలో డోన్ మండలం కొచ్చెర్వు బజారి లక్ష్మీదేవమ్మ వృషభాలు 3,303 అడుగులు లాగినట్లు కమిటీ సభ్యులు తెలిపారు. పోటీల్లో గెలుపొందిన వృషభాలకు దాతలు, సర్పంచ్ బోయ సర్వేశ్వరి వరుసగా రూ. 40వేలు, రూ.30వేలు, రూ.20వేలు, రూ.10వేలు, రూ.5వేలను అందజేశారు.

# సప్లిమెంటరీ పరీక్షలకు సన్నద్ధం

- 24వ తేదీ నుంచి ఇంటర్, 10వ తరగతి సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు
- నాలుగు రోజులే సమయం
- సిద్ధమవుతున్న విద్యార్థులు



పరీక్షలు రాస్తున్న విద్యార్థులు (ఫైల్)

ఆదోని సెంట్రల్: ఇటీవల విడుదలైన 10వ తరగతి, ఇంటర్మీడియట్ పరీక్ష ఫలితాల్లో ఫెయిలైన విద్యార్థులకు విద్యాశాఖ ఈ నెల 24వ తేదీ నుంచి సప్లిమెంటరీ పరీక్షలను నిర్వహించనుంది. విద్యార్థులకు విద్యా సంవత్సరం వృథా కాకుండా రెగ్యులర్ విద్యార్థులతో పాటు చదువులను కొనసాగించేలా ప్రభుత్వం ఏటా సప్లిమెంటరీ పరీక్షలను నిర్వహిస్తోంది. ప్రతి విద్యార్థి భవిష్యత్తుకు పదో తరగతి దశ దిశ నిర్దేశిస్తుంది. అందుకే పదో తరగతిలో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించాలనే ఆకాంక్ష విద్యార్థుల్లో ఉన్నప్పటికీ అనుకోని కారణాల వల్ల పరీక్షల్లో ఫెయిలైన విద్యార్థులకు మరో అవకాశం కల్పిస్తూ సప్లిమెంటరీ పరీక్షలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఆదోని డివిజన్ పరిధిలో ఈ విద్యాసంవత్సరం మార్చి నెలలో పదో తరగతి పరీక్షలు రాసిన విద్యార్థులు 16164 మంది ఉండగా వీరిలో 9210 మంది ఉత్తీర్ణత సాధించారు. మిగతా 6954 మంది విద్యార్థులు పరీక్షల్లో ఫెయిలయ్యారు. ఆదోని నియోజకవర్గంలో మొత్తం 3934 మంది పరీక్షలు రాయగా 2702 మంది విద్యార్థులు ఉత్తీర్ణత సాధించారు. మిగతా 1232 మంది పరీక్షల్లో తప్పిపోయారు. ఫెయిలైన విద్యార్థుల కోసం ప్రభుత్వం ఈనెల 24వతేదీ నుంచి సప్లిమెంటరీ పరీక్షలను నిర్వహించనుంది. పరీక్ష ఫీజు చెల్లించని వారు ఎవరైన ఉంటే వారు ఈ నెల 23వ తేదీ వరకు రూ.50 ఫైన్‌తో చెల్లించే అవకాశం ప్రభుత్వం కల్పించింది. డివిజన్‌లో పరీక్షల నిర్వహణకు 39 సెంటర్లు, ఆదోనిలో 6 సెంటర్లను ఏర్పాటు చేశారు. ఉదయం 9.30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12.45 గంటల వరకు పరీక్షలను నిర్వహిస్తారు. 10వ తరగతి పరీక్షలతో పాటు ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు కూడా ఒకే తేదీన నిర్వహించడం గమనార్హం. ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలు కూడా ఈ నెల 24వ తేదీ నుంచి జూన్ 1వ తేదీ వరకు నిర్వహించనున్నారు. మొదటి సంవత్సరం విద్యార్థులకు ఉదయం 9 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు పరీక్షలు జరుగుతాయి. రెండవ సంవత్సరం విద్యార్థులకు మధ్యాహ్నం 2.30 గంటల నుంచి సాయంత్రం 5.30 గంటల వరకు పరీక్షలు జరుగుతాయి.

**పరీక్షల టైంటేబుల్**

| తేదీ | 10వ తరగతి | ఇంటర్ |
|---|---|---|
| 24.5.24 | ఫస్ట్ లాంగ్వేజ్ | సెకండ్ లాంగ్వేజ్ |
| 25.5.24 | సెకండ్ లాంగ్వేజ్ | ఇంగ్లిష్ |
| 27.5.24 | ఇంగ్లిష్ | మ్యాథమెటిక్స్, బాటనీ, సివిక్స్ |
| 28.5.24 | మ్యాథమెటిక్స్ | మ్యాథమెటిక్స్, జువాలజీ, హిస్టరీ |
| 29.5.24 | ఫిజికల్ సైన్స్ | ఫిజిక్స్, ఎకనామిక్స్ |
| 30.5.24 | బయోలాజికల్ సైన్స్ | కెమిస్ట్రీ, కామర్స్, సోషియాలజీ, ఫైన్ ఆర్ట్స్, మ్యూజిక్ |
| 31.5.24 | సోషల్ స్టడీ | పబ్లిక్ అడ్మినిస్ట్రేషన్, బ్రిడ్జి కోర్స్ |
| 01.6.24 | కాంపోజిట్ కోర్స్ | మాడ్రన్ లాంగ్వేజ్, జాగ్రఫీ |

### సద్వినియోగం చేసుకోవాలి



విద్యార్థులు పరీక్షల్లో తప్పిపోయారని నిరుత్సాహపడవద్దు. సంవత్సరం వృథా కాకుండా ప్రభుత్వం సప్లిమెంటరీ పరీక్షలను నిర్వహిస్తోంది. ప్రతి విద్యార్థి సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. పరీక్ష ఫీజు చెల్లించిన వారు ఆన్‌లైన్‌లో హాల్‌టికెట్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. పరీక్షలకు నాలుగు రోజులే సమయం మిగిలి ఉంది. విద్యార్థులు ప్రణాళికబద్ధంగా చదివి పరీక్షలు రాయాలి. పరీక్షలు పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లను చేస్తున్నాం. – సంజన్న, ప్రిన్సిపాల్, ఆదోని ప్రభుత్వ బాలికల కళాశాల

### పరీక్షలకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం



పదో తరగతి సప్లిమెంటరీ పరీక్షలు పకడ్బందీగా నిర్వహించేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లు చేస్తున్నాం. పరీక్ష ఫీజు చెల్లించిన వారు ఆన్‌లైన్‌లో హాల్ టికెట్ డౌన్‌లోడ్ చేసుకోవచ్చు. ఇంకా ఎవరైనా పరీక్ష ఫీజు చెల్లించకపోయిఉంటే ఈ నెల 23వ తేదీ వరకు రూ.50 ఫైన్‌తో ఫీజు చెల్లించేందుకు అవకాశం ఉంది. విద్యార్థులు సకాలంలో ఆన్‌లైన్ ద్వారా ఫీజు చెల్లించాలి. ఫెయిలైన సబ్జెక్టుపై అవగాహన పెంచుకోవడానికి తోటి విద్యార్థులతో చర్చించడం వల్ల మంచి ఫలితం ఉంటుంది. అర్థం కాకపోతే ఉపాధ్యాయులను అడిగి తెలుసుకుని పరీక్షలను బాగా రాయాలి. – వెంకటరమణారెడ్డి డిప్యూటీ ఈఓ

### ‘ఆదర్శ’ ప్రవేశాలకు దరఖాస్తు చేసుకోండి

గోనెగండ్ల: మంచి నడవడిక, ప్రవర్తన విలువలతో కూడిన విద్యకు ఆదర్శ పాఠశాలలు పునాది అని ప్రిన్సిపాల్ షాహీనా పర్వీన్ పేర్కొన్నారు. ఆమె ఆదివారం మాట్లాడుతూ.. గోనెగండ్ల ఆదర్శ కళాశాలలో ఇంటర్మీడియెట్ ప్రవేశాలకు ఆన్‌లైన్ దరఖాస్తు ప్రక్రియ గత నెల నుంచి మొదలైందని, ఈ నెల 22వ తేదీ వరకు గడువు ఉందన్నారు. 10వ తరగతి ఉత్తీర్ణులైన విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్ ద్వారా దరఖాస్తు చేసుకోవాలని, బాలికలకు ప్రత్యేక హాస్టల్ వసతి ఉందని తెలిపారు. ఇంగ్లిష్ మీడియంలో విద్యా బోధన ఉంటుందని వెల్లడించారు.

### ప్రశాంతంగా జీవించండి



గ్రామస్తులకు సూచనలు చేస్తున్న ఎస్ఐ గోపినాథ్

మంత్రాలయం: పల్లెల్లో ప్రజలందరూ ఐకమత్యంతో ప్రశాంతంగా జీవించాలని ఎస్ఐ గోపినాథ్ సూచించారు. ఆయన ఆదివారం సాయంత్రం మండలంలోని వగరూర్, తిమ్మాపురం గ్రామాల్లో శాంతి భద్రతలపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో పాత కక్షలను మనసులో పెట్టుకుని క్షణికావేశానికి లోనై గొడవలకు పాల్పడి జీవితాలు నాశనం చేసుకోవద్దన్నారు. ఎన్నికల్లో ఎవరు గెలిచినా, ఓడినా సమానంగా తీసుకోవాలన్నారు. ఎలాంటి సమస్య ఉన్నా తమ దృష్టికి తీసుకురావాలని పరిష్కారానికి కృషి చేస్తామన్నారు. గ్రామ పెద్దలు, ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

## 21 నుంచి కోసిగయ్య స్వామి ఉత్సవాలు





పూజలందుకుంటున్న ఆంజనేయ స్వామి, ఊరేగింపునకు సిద్ధమవుతున్న రథం

కోసిగి: మండల ప్రజల ఆరాధ్య దైవం శ్రీ ఆంజనేయ స్వామి మహా రథోత్సవం ఈనెల 23వ తేదీన సాయంత్రం వేలాది మంది భక్తుల మధ్య రమణీయంగా సాగనుంది. ఈమేరకు దేవదాయ శాఖ, ఆలయ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో ఈనెల 21వ తేదీ నుంచి ఉత్సవాలకు అంకుర్పారణ పలకనున్నారు. 21న మంగళవారం ఆలయ ప్రాంగణంలో సీతారాముల వారికి నిశ్చియ తాంబులంతో పూజలు ప్రారంభించనున్నారు. 22న ఉదయం 10.30 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకు సీతారాముల కల్యాణోత్సవం వేదమంత్రోచ్చరణాలు, మేళతాళాలు మధ్య కమనీయంగా నిర్వహించనున్నారు. 23న మాఘశుద్ధ పౌర్ణమి రోజున సాయంత్రం స్వామి వారి ఉత్సవమూర్తిని పల్లకీలో కొలుఉంచి ఆలయం నుంచి తేరుబజారు మైదానం వరకు వచ్చి అక్కడ మహారథోత్సవంపై ఉత్సవమూర్తిని కొలువుంచి స్వామి వారి పాదాల చెంత వరకు లాగి తిరిగి యథావిధిగా గమ్యస్థానం వరకు ఊరేగిస్తారు. మండలంలోని భక్తాదులు అధిక సంఖ్యలో తరలివచ్చి విజయవంతం చేయాలని నిర్వాహకులు కోరారు.

## ఘనంగా వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి రథోత్సవం



రథోత్సవంలో పాల్గొన్న భక్తజనం

ఆదోని రూరల్: మండలంలోని పెసలబండ గ్రామంలో వెలసిన పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి రథోత్సవం ఆదివారం ఘనంగా జరిగింది. ఉదయం నుంచి భక్తులు స్వామివారికి జలాభిషేకం, పంచామృతాభిషేకం, కుంకుమార్చన తదితర విశేష పూజలు నిర్వహించారు. చుట్టుపక్కల గ్రామాల నుంచి పెద్దసంఖ్యలో భక్తులు పాల్గొని స్వామివారికి పూజలు చేసి మొక్కులు తీర్చుకున్నారు. అనంతరం వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి, గోవిందమ్మలకు కల్యాణ మహోత్సవం నిర్వహించారు. భక్తులకు అన్నదాన కార్యక్రమం ఆలయ నిర్వాహకులు వగ్గాని క్రిష్ణప్ప ఆధ్వర్యంలో జరిగింది. సాయంత్రం 6 గంటల సమయంలో భక్తుల జయజయధ్వనుల మధ్య స్వామివారి రథాన్ని దేవాలయం నుంచి లాగారు. సుల్తానాపురం, నాగలాపురం, కపటి, తారాపురం, మాంత్రికి, కొత్తూరు, జాలిమంచి, బల్లేకల్, పెద్దతుంబళం తదితర గ్రామాల నుంచి పెద్ద ఎత్తున భక్తులు పాల్గొన్నారు. అవాంఛనీయ సంఘటనలు జరగకుండా ఇస్వీ ఎస్ఐ శ్రీనివాసులు ఆధ్వర్యంలో పోలీసు బందోబస్తు నిర్వహించారు.

### కామ్రేడ్ సుందరయ్యకు నివాళి



సుందరయ్య చిత్రపటానికి నివాళులర్పిస్తున్న నాయకులు

కౌతాళం: కమ్యూనిస్టు యోధుడు పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య 39వ వర్ధంతి కార్యక్రమాన్ని స్థానిక సీపీఎం కార్యాలయంలో మండల సీనియర్ నాయకుడు మల్లయ్య ఆధ్వర్యంలో ఆదివారం ఘనంగా నిర్వహించారు. ముందుగా సుందరయ్య చిత్రపటానికి మల్లయ్య, పార్టీ నాయకులతో కలసి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మల్లయ్య మాట్లాడుతూ.. ప్రతిఒక్కరూ సుందరయ్య ఆశయ సాధనకు కృషి చేయాలన్నారు. పార్టీ కోసం ప్రజల కోసం ఆయన జీవితమే అంకితం చేసిన మహా పురుషుడు అని కొనియాడారు. సంతానం కలిగితే మనిషిలో స్వార్థం పెరుగుతుందన్న ఉద్దేశంతో సంతాన నియంత్రణ ఆపరేషన్ చేయించుకుని ప్రజాసేవకు తన జీవితాన్ని అంకితం చేశారన్నారు. ఇలాంటి మహనీయులను నిరంతరం స్మరించుకోవాలన్నారు. పార్టీ నాయకులు వలి, ఈరన్న, వులిగయ్య, కేవీపీఎస్ నాయకులు పాల్గొన్నారు.



కౌతాళంలో సుందరయ్య చిత్రపటానికి నివాళులర్పిస్తున్న సీపీఎం నాయకులు

### సుందరయ్య ఆశయ సాధనకు కృషి

కోసిగి: పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య ఆశయ సాధనకు ప్రతి కార్యకర్త కృషి చేద్దామని సీపీఎం మండల కన్వీనర్ రాముడు పిలుపునిచ్చారు. ఆదివారం కోసిగిలో పుచ్చలపల్లి సుందరయ్య 39వ వర్ధంతి పురస్కరించుకుని సీపీఎం ఆధ్వర్యంలో ఆయన చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. నీతి నిజాయితీగా వెలుగొందిన మహా నాయకులలో పుచ్చలపల్లి సందరయ్య ఒకరిని గుర్తు చేశారు. ఆయన స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో పాల్గొని జైలు జీవితం గడిపారన్నారు. అనంతరం సీపీఎంలో చేసి నిజాం పరిపాలనకు వ్యతిరేకంగా పోరాడి ప్రజాసేవకు అంకితమయ్యారన్నారు. పార్టీ మండల నాయకులు వీరేష్, రామకోటి హనుమంతు, కరెప్ప, వెంకటేశ్వర్లు, చిన్నన్న, గోపాల్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### రాజగోపుర నిర్మాణానికి విరాళం

కౌతాళం: జిల్లాలో ప్రసిద్ధి చెందిన ఉరుకుంద గ్రామంలో వెలసిన ఈరన్న స్వామి దేవాలయంలో చేపడుతున్న రాజగోపుర నిర్మాణానికి ఆదివారం భక్తులు విరాళం అందజేసి తమ భక్తిని చాటుకున్నారని ఆలయ డిప్యూటీ కమిషనర్ హెచ్.వెంకటేశ్ తెలిపారు. ఆదోని పట్టణ వాస్తవ్యులైన బండి రవీంద్ర, రమాదేవి దంపతులు రూ.1,01,111 విరాళాన్ని ఆలయ కార్యాలయంలో అందజేసినట్లు చెప్పారు. ఆలయ అధికారులు సంప్రదాయం ప్రకారం దాతలచే స్వామి సన్నిధిలో ప్రత్యేక పూజలు చేయించి స్వామి వారి తీర్థప్రసాదాలు, పూలమాల, శేషవస్త్రాలు, లడ్డూలు, బాండు, ఫొటోను అందజేశారు. భక్తులు విరివిగా విరాళాలు అందజేసి ఆలయ అభివృద్ధికి పాటుపడాలని ఆయన కోరారు. ఆలయ పర్యవేక్షకుడు రామ్మోహన్‌రావు, ఉప ప్రధాన అర్చకుడు మహదేవస్వామి, దేవస్థాన సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.



దాతలకు స్వామి వారి తీర్థప్రసాదాలను అందజేస్తున్న నిర్వాహకులు

## ఇసుక అక్రమంగా తరలిస్తే చర్యలు



నాగలదిన్నెలో ఇసుక రీచ్‌ను తనిఖీ చేస్తున్న సబ్ కలెక్టర్ శివనారాయణ శర్మ

నందవరం: పర్యావరణ శాఖ అనుమతులు లేకుండా అక్రమంగా ఇసుక తవ్వకాలు చేపట్టినా, తరలించినా కఠిన చర్యలు తప్పవని ఆదోని సబ్ కలెక్టర్ శివనారాయణ శర్మ హెచ్చరించారు. మండల పరిధిలోని నాగలదిన్నె గ్రామంలో తుంగభద్ర నది ఒడ్డున ఇసుక రీచ్‌ను సబ్ కలెక్టర్ ఆదివారం పరిశీలించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. మైనింగ్ అధికారుల అనుమతి లేకుండా ఇసుకను తరలిస్తే క్రిమినల్ కేసులు నమోదు చేస్తామని హెచ్చరించారు. సుప్రీంకోర్టు ఆదేశాల మేరకు ఇసుక తరలింపుపై సంబంధిత శాఖ అనుమతులు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలని సూచించారు. మైనింగ్ శాఖ డిప్యూటీ డైరెక్టర్ రాజశేఖర్, ఇరిగేషన్ ఎగ్జిక్యూటివ్ ఇంజినీర్ శైలేశ్వర్, తహసీల్దార్ ఓబులేసు, ఎస్ఐ తిమ్మయ్య, ఆయా శాఖల అధికారులు పాల్గొన్నారు.

### పంట నష్ట పరిహారం జమ

- మండలంలో 15,885 మంది రైతులకు రూ.18.83 కోట్లు జమ

గోనెగండ్ల: ఎన్నికలకు ముందుగానే రైతుల ఖాతాల్లోకి జమ కావాల్సిన పంట నష్టపరిహారం ఎట్టకేలకు శనివారం రైతుల బ్యాంకు ఖాతాల్లో జమైంది. 2023 ఖరీఫ్ సీజన్‌లో వర్షాభావ పరిస్థితుల కారణంగా పంటలు దెబ్బతినడంతో రైతులు తీవ్రంగా నష్టపోయారు. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కరువు ప్రాంతాలను గుర్తించి సహాయక చర్యలు చేపట్టింది. కరువు ఉపశమనం లభించేలా మండలంలో పంటలు నష్టపోయిన 15,885 మంది రైతులకు రూ.18.83 కోట్లు ప్రభుత్వం మంజూరు చేసింది. ఎన్నికల కోడ్ కారణంగా నగదు విడుదల ఆలస్యం కాగా శనివారం నుంచి ఆ రైతుల ఖాతాల్లో పరిహారం నగదు జమ కావడం ప్రారంభమైందని వ్యవసాయ అధికారులు ఆదివారం తెలిపారు. ఇదిలాఉండగా ఈ ఏడాది వర్షాలు ముందుగానే కురవడంతో ఖరీఫ్ సీజన్ ప్రారంభమైంది. సీజన్ ప్రారంభంలోనే పరిహారం రైతుల ఖాతాలకు జమ కావడంతో పంట సాగు చేపట్టేందుకు నగదు ఎంతో ఉపయోగపడుతుందని రైతులు ఆనందం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

# అడుగేద్దాం.. ఆరోగ్యంగా జీవిద్దాం

- నడకతో బీపీ, షుగర్ తగ్గుముఖం
- అరగంట వాకింగ్ చేస్తే మన చేతుల్లోనే ఆరోగ్యం



వాకింగ్ చేస్తున్న పట్టణవాసులు (ఫైల్)

ఆదోని అర్బన్: బరువు పెరిగిపోతున్నామని కొందరు తెగ బెంగ పడిపోతున్నారు. పెరిగిన శరీరాన్ని తగ్గించుకోవడానికి ఫిట్‌నెస్ కేంద్రాలకు పరుగులు తీస్తున్నారు. మరోవైపు మారుతున్న జీవన విధానంలో జీవసాఫల్యాన్ని అదుపులో ఉంచుకోలేకపోతున్నారు. కొత్తకొత్త వంటకాలు, సరికొత్త రుచులకు అలవాటు పడి బరువును పెంచేసుకుంటున్నారు. నేటి కంప్యూటర్ యుగంలో ఒత్తిడితో మానసిక ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. ఆ తర్వాత దానిని తగ్గించుకోవడానికి ఎన్నో కుస్తీలు పడుతున్నారు. ఇలాంటి మానసిక, దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు, అధిక బరువుతో బాధపడే వారంతా వేసవిలో కొన్ని చిట్కాలతో ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చని, రోజూ అరగంటసేపు కేటాయిస్తే ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంటుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు.

**నడకతో బరువు తగ్గొచ్చు**

ప్రస్తుత టెక్నాలజీ యుగంలో సమయాన్ని ఎన్నో రకాల పనులకు వెచ్చిస్తుంటారు. దాని వల్ల తీవ్రమైన ఒత్తిడికి లోనవుతుంటారు. నడకతో ఒత్తిడిని అధిగమించవచ్చని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. సాయంత్రం కంటే మార్నింగ్ వాక్ చాలా మంచిదని సూచిస్తున్నారు. ఉదయం స్వచ్ఛమైన వాతావరణంతో పాటు ఆక్సిజన్ స్థాయి అధికంగా ఉంటుంది. సున్నితంగా సూర్యకిరణాలు పడుతుంటే మనసుకు హాయినిస్తుంది. అయితే జాగింగ్ సమయంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు తప్పనిసరి అని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. నీరసం వచ్చే వరకు జాగింగ్ చేయడం ప్రమాదకరమని చెబుతున్నారు. దాహం వేస్తే తాగేందుకు అందుబాటులో తాగునీటిని ఉంచుకోవాలన్నారు.

**వేసవిలో ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి**

ఎంతటి భోజన ప్రియులైనా వేసవికాలంలో కాస్త మోతాదు తగ్గించి ఆహారం తీసుకోవాలి. వేసవిలో ఘన పదార్థాల కంటే ద్రవ పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలనిపిస్తుంది. ఆకలి తక్కువగా ఉంటుంది, రోజుకు ఐదు లీటర్ల వరకు నీటిని తీసుకుంటే డీహైడ్రేషన్‌కు గురికాకుండా ఉండొచ్చు. ఫ్రిడ్జ్‌లోని ఐస్ వాటర్ కన్నా మట్టికుండలోని చల్లటి నీటిని తాగడం ఉత్తమం.

**ప్రాణాయామం ఎంతో మేలు**

వేసవిలో భానుడి ప్రతాపం ఉదయం 8 గంటల నుంచి మొదలవుతుంది. ఎండ తీవ్రతను తట్టుకోవాలంటే సరైన ఆహారం తీసుకోవాలి. నీరు ఎక్కువగా తాగాలి. వీటితో పాటు ఉదయం పూట ప్రాణాయామం చేస్తే కొద్ది వరకు ఎండ వేడిమిని తట్టుకునే శక్తి ఉంటుంది. నాలుకను మడిచి నోటి ద్వారా గాలిపీల్చి ముక్కు ద్వారా వదిలే ప్రక్రియ ప్రాణాయామం అంటారు. ఉదయం 7 గంటల సమయంలో రోజుకు ఐదు నిమిషాల పాటు ప్రాణాయామం చేయడం ఎంతో మేలు దీని ద్వారా ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉంటుందని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

**వాకింగ్–జాగింగ్‌తో..**

అరగంటపాటు వాకింగ్ చేయడంతో చెమట ఏర్పడి వ్యర్థాలు బయటకు పోతాయని, దీంతో బీపీ తగ్గుతుందని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. అంతేగాకుండా ఇన్సులిన్ రిలీజ్ అయ్యి షుగర్ కూడా తగ్గుతుందని, చెడు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గడం వల్ల బరువు తగ్గడానికి ఆస్కారం ఉంటుందని చెబుతున్నారు. పరుగుతో ఆరోగ్యంతో పాటు శరీరకృతుల్లో మార్పులు తొడలు, పొట్ట చుట్టూ ఉండే కొవ్వు కరిగిపోతాయి.

### గుండె జబ్బులు దరిచేరవు



రెగ్యులర్‌గా వాకింగ్ చేయడం వల్ల శరీర బరువుతో పాటు కొలెస్ట్రాల్, బీపీ, షుగర్ నియంత్రణలోకి వస్తాయి. దీనివల్ల గుండెపోటుకు గురయ్యే అవకాశం తగ్గుతుంది. ప్రతిరోజూ ఉదయం అరగంట నుంచి గంట పాటు వాకింగ్ చేయడం వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు కలుగుతుంది.
– డాక్టర్ వెంకటేష్, ఎండీ ఫిజీషియన్

### ఆహార నియమాలు పాటించాలి



వేసవిలో ఆహార నియమాలు పాటించాలి. వేపుళ్లు, నూనె ఎక్కువగా ఉన్న వంటకాలను తీసుకోకుండా ఉండడం మంచిది. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు, పళ్ల రసాలను తీసుకోవాలి. వాకింగ్, జాగింగ్, వ్యాయామం చేసే సమయంలో నీరసం రాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఒకేసారి అతిగా వ్యాయామం చేయరాదు. శరీరం ఎంతవరకు సహకరిస్తే అంతవరకే చేయాలి. ఎండలో వాకింగ్ చేయడం కూడా మంచిది కాదు.
– కృష్ణమూర్తి, కంటి వైద్యనిపుణులు